

West Potomac Wolverine - Banda

Lista para el Campamento de “Marching Band”

El campamento de banda de marcha (Marching band), mejor conocido como “band camp”, se compone de una serie de días de ensayos antes del comienzo del año escolar. En el campamento de banda es donde aprendemos como ser una banda y comenzamos a aprender la rutina del espectáculo, la música y coreografía. Este campamento es crucial para construir cohesión dentro de la banda, perfeccionar las habilidades individuales y refinar la interpretación en conjunto. Infunde disciplina, perseverancia y una fuerte ética de trabajo entre los participantes, fomentando un sentido de camaradería y orgullos por los logros compartidos.

La marcha y la música de la banda se interpretan y practican en su gran mayoría fuera de horario escolar. La totalidad de lo que los estudiantes hacen para la temporada de marcha, se realiza durante el campamento de banda o después del horario escolar. Los ensayos del campamento de la banda de marcha antes de que comience el año escolar, por lo que la asistencia es crucial. Por favor, programe los ensayos en su calendario para evitar conflictos.

¿COMO ME PREPARO PARA EL CAMPAMENTO?

- ☐ **Prepárese para las exigencias físicas de marchar y tocar.** La banda de marcha es una actividad atlética con mucho movimiento físico. Considere prepararse para las exigencias físicas de marchar y tocar con entrenamientos específicos para desarrollar resistencia, fuerza y flexibilidad. Presione aquí para acceder a un programa de fuerza y acondicionamiento de 6 semanas de “Marching Health”, orientado a integrantes de banda de marcha, el cual también cuenta con videos complementarios para demostrar los ejercicios. Además, acceda su blog para ver otros articulas de utilidad.
- ☐ **Descanse.** El campamento de banda puede ser extenuante, y es más fácil si esa bien descansado. Descanse lo suficiente antes y después del campamento de banda.
- ☐ **Hidrátese temprano.** Comience a hidratarse en los días previos al campamento de banda. Esto le ayuda a comenzar a equilibrar su consume de agua en lugar de beber una gran cantidad de agua de una sola vez cuando comiencen los ensayos.
- ☐ **Salga al aire libre.** Salir al aire libre durante periodos prolongados cada día le ayudará a aclimatarse al calor.
- ☐ **Practique.** Practique regularmente su instrumento para desarrollar resistencia y dominio.
- ☐ **Prepárese la noche antes.** Tenga todo lo necesario para el campamento de banda la noche anterior, incluyendo agua, gafas de sol, sombrero, desodorante, etc. (lista en página 3)

¿QUE DEBO HACER DURANTE EL CAMPAMENTO DE BANDA?

- ☐ **Llegar temprano, es estar a tiempo.** Siempre llegue entre 10 -15 minutos con anticipación a la hora del ensayo. Recuerde que necesita tiempo para preparar sus cosas y llegar al área de práctica.
- ☐ **Hidrátese continuamente.** Tendrá tiempo de descanso frecuentes, especialmente durante días calurosos. Asegúrese de mantenerse hidratado y tome suficiente agua durante los tiempos de descanso. Evite el refresco, bebidas altas en cafeína, jugos, leche y productos lácteos. Estas bebidas causan deshidratación y los productos derivados de la leche podrían causarle náuseas.
- ☐ **Aliméntese saludablemente.** Balancee sus comidas y aperitivos con diferentes nutrientes, como vitaminas, proteínas, carbohidratos y grasas saludables. Le proporcionarán energía a largo plazo y refrescarán su cuerpo para el próximo periodo de ensayo. Intente evitar la comida chatarra durante estas semanas, le quitarán energía. **Por favor, no salte comidas, necesitarás esa energía para los días largos.**
- ☐ **Estiramiento y calentamiento.** La banda de marcha puede ser exigente durante el verano, estire o haga calentamientos dinámicos como lo haría en preparación para otras actividades extenuantes.
- ☐ **Utilice protector solar.** Esa quemadura de sol no se sentirá bien mañana. Recuerde aplicárselo frecuentemente.
- ☐ **Bálsamo de labios.** No es divertido tocar un instrumento con los labios quemados por el sol, especialmente para los músicos de instrumentos de viento.
- ☐ **Descanse.** El campamento de banda puede ser extenuante, y es mucho más fácil si está bien descansado.
- ☐ **Agotamiento por calor.** Si comienza a sentirse fatigado, mareado o con náuseas, es posible que este sufriendo de agotamiento por calor. Avise a un líder de sección, director de la banda o miembro del personal de inmediato. Busque algo de sombra y tome un poco de agua si cree que esto le está sucediendo.



ACTITUD PARA EL CAMPAMENTO

- ☐ **Haz tu mayor esfuerzo.** Prepárate para concentrarte y trabajar duro durante los ensayos.
- ☐ **Aprende el espectáculo.** Familiarízate con la música y los movimientos de la marcha proporcionados por el director. Practica como te gustaría actuar: aprende tus formaciones, música y ritmos.
- ☐ **Se respetuoso y cordial con el equipo de trabajo.** Escucha atentamente las instrucciones del director y del personal, y sé siempre respetuoso y cortés.
- ☐ **Escucha a tus líderes de sección.** Escucha y aprende de los estudiantes de cursos superiores. Están aquí para ayudar a que la sección de lo mejor de sí.
- ☐ **Actitud positiva y aprendizaje.** Mantén una actitud positiva y mantente abierto a aprender y mejorar. Si eres nuevo, no te lo tomes como algo personal cuando un instructor te dé un consejo, están tratando de ayudarte. Si eres un miembro con más experiencia, ayuda y apoya a los nuevos. Apoya y anima a los miembros de la banda para fomentar un ambiente positivo y colaborativo.
- ☐ **Haz amigos y diviértete.** Conoce a tus compañeros de clase, a tu sección y a cualquiera que este sentado o de pie junto a tí en la formación.



LISTA PARA EL CAMPAMENTO DE BANDA

- ☐ **Ropa adecuada.** Vístete adecuadamente según el clima, hará calor. Usa ropa de colores claros, que sea transpirable y adecuada para actividades al aire libre. La ropa que absorbe la humedad es ideal. Evita pantalones largos y colores oscuros.
- ☐ **Calzado Deportivo y cómodo.** Estarás de pie durante largos periodos de tiempo. Usar calzado deportivo con agujetas y buen soporte será más cómodo y protegerá tus pies de las ampollas. No uses chanclas, crocs, sandalias, nauticos y otro calzado ligero.
- ☐ **Lentes de sol.** Los lentes de sol ayudarán a proteger tus ojos de los rayos ultravioleta y a bloquear los reflejos que tanto molestan.
- ☐ **Sombrero o gorra.** Un sombrero o gorra ayudará a bloquear el sol y los reflejos en tus ojos.
- ☐ **Botella de agua reutilizable.** De preferencia una botella de agua térmica. Habrá jarras de agua para que los estudiantes rellenen sus botellas. Por favor, pónle tu nombre a la botella de agua.
- ☐ **Protector solar.** SPF 30 o superior. Aplícalo frecuentemente a lo largo del día.
- ☐ **Instrumento.** Si tu instrumento no se queda en la escuela, recuerda traerlo todos los días.
- ☐ **Música.** Si la imprimiste con anticipación.
- ☐ **Protección auditiva.** La banda de marcha es ruidosa y necesitas proteger tu audición. Considera traer y usar tapones para oídos de “músico”. La escuela se los proporciona a los miembros de la sección de percusión.
- ☐ **Almuerzo y aperitivos.** No habrá aperitivos adicionales durante el día, así que asegúrate de que tu estudiante llegue con un almuerzo abundante y suficientes aperitivos saludables.
- ☐ **Teléfono celular o libro de posiciones (dot book).** El teléfono celular se utiliza para aprender la marcha. Si su estudiante no tiene teléfono celular, necesitará utilizar el libro de posiciones.
- ☐ **Desodorante.** Los estudiantes van a acalorarse y sudar; el desodorante ayuda y debería estar disponible en el estuche de su instrumento o en su bolsa si necesitan un retoque rápido.
- ☐ **Buena actitud y entusiasmo.** La temporada de marcha es genial, trae buenas vibras y entusiasmo al campamento.



¿DONDE ES EL CAMPAMENTO DE BANDA?

- **Llegada de estudiantes (drop off).** Los estudiantes deben ser dejados en la parte trasera del “Springbank Arts Center”, puerta #7. Por favor, estacionese en un lugar de estacionamiento y permita que su(s) estudiante(s) saque(n) su instrumento y mochila del vehículo. Esto evita una acumulación de vehículos alrededor de la escuela.



Springbank Arts Center

X - Puerta # 7

Area de Práctica

HORARIO TENTATIVO DEL CAMPAMENTO DE BANDA

Tres Semanas Antes del Comienzo de Año Escolar

<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>
Líderes 9:00 a.m. a 12:00 p.m.	Todos 8:00 a.m. a 6:00 p.m.	8:00 a.m. a 6:00 p.m.	8:00 a.m. a 6:00 p.m.	8:00 a.m. a 6:00 p.m.

Dos Semanas Antes del Comienzo de Año Escolar

<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>
8:00 a.m. a 6:00 p.m.	8:00 a.m. a 6:00 p.m.	8:00 a.m. a 6:00 p.m.	8:00 a.m. a 6:00 p.m.	8:00 a.m. a 6:00 p.m.

Una Semanas Antes del Comienzo de Año Escolar

<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves*</u>	<u>Viernes</u>
2:00 p.m. a 7:00 p.m.	2:00 p.m. a 7:00 p.m.	2:00 p.m. a 7:00 p.m.	2:00 p.m. a 7:00 p.m.	Presentación para Padres 2:00 p.m. a 7:00 p.m.

*West Potomac - Orientación, 8:00 a.m. a 12:00 p.m.

HORARIO TENTATIVO DE ENSAYOS – DURANTE EL AÑO ESCOLAR*

<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>
	3:30 p.m. a 6:00 p.m.	6:00 p.m. a 9:00 p.m.	3:30 p.m. a 6:00 p.m.	Días de Partido cuando corresponda, con un breve ensayo previo al partido.

*El horario de ensayo puede cambiar o ser cancelado por conflicto con otras actividades escolares.